

Van intentie naar gedrag

Inhoud

1. Intentie?
2. Gedrag?
3. Intention-behaviour gap
4. Tips

Goeie voornemens



https://www.youtube.com/watch?v=Gy5t37H3OIA

Intentie en gedrag

intentie → gedrag

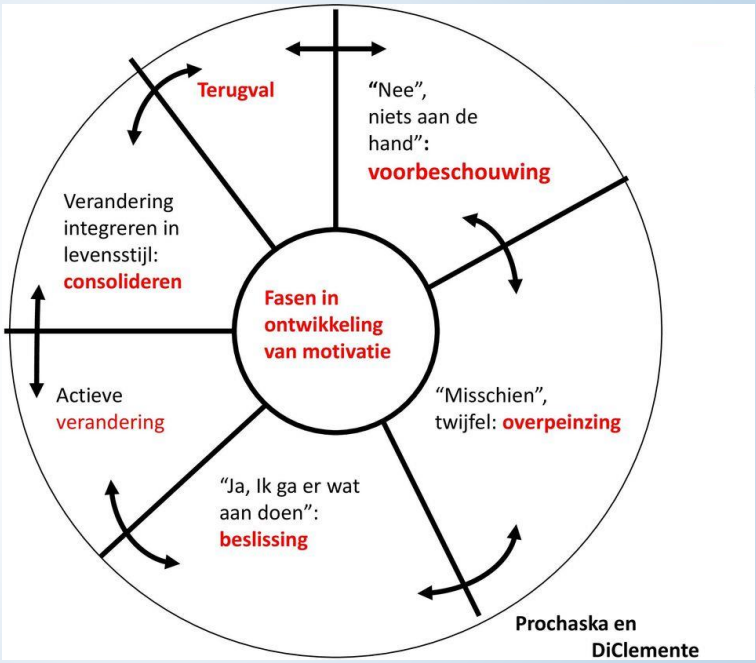
Inhoud

1. **Intentie?**
2. **Gedrag?**
3. **Intention-behaviour gap**
4. **Tips**

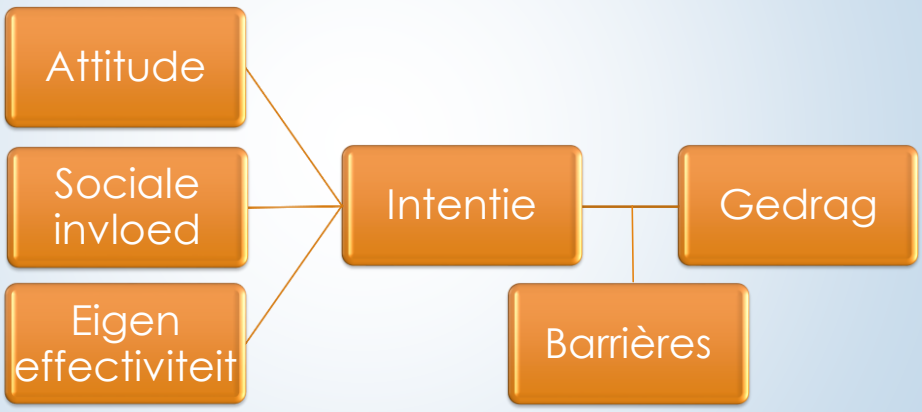
Intentie?

intentie → gedrag

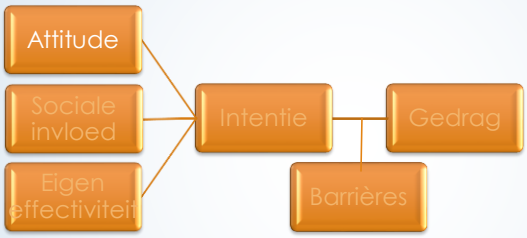
Intentie?



ASE-model (De Vries et al., 1998)

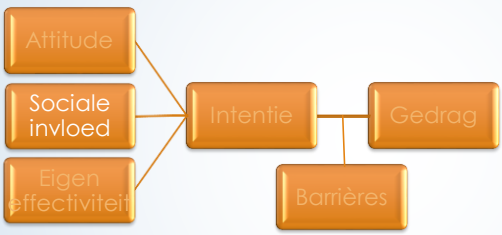


ASE-model



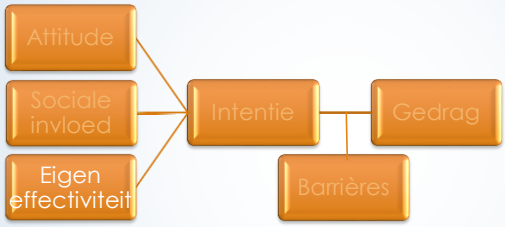
Afwegen van de voor- en nadelen
Kennis over de gevolgen van het gedrag
Evaluatie van de gevolgen

ASE-model



Sociale normen: gewenst gedrag in de situatie, leren door straf en beloning
Directe sociale druk/steun voor gedrag in een bepaalde situatie
Waargenomen gedrag van anderen: modelling

ASE-model



Inschatting van de mogelijkheden om een bepaald gedrag te vertonen

- Om het gedrag uit te voeren
- Om sociale druk te weerstaan
- Om gedrag te vertonen in situaties van emotionele spanning

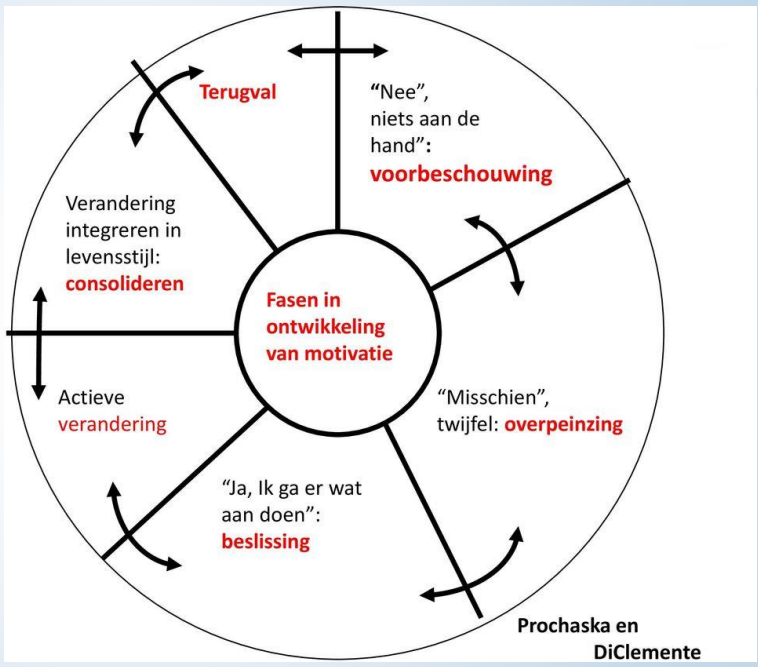
Inhoud

1. Intentie?
2. Gedrag?
3. Intention-behaviour gap
4. Tips

Gedrag?

intentie → gedrag

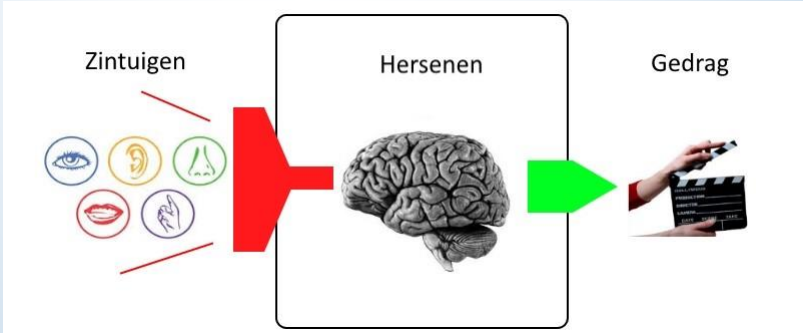
Gedrag?



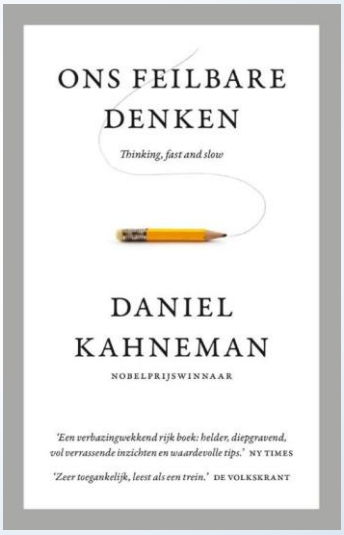
Het ontstaan van gedrag

Gedrag =

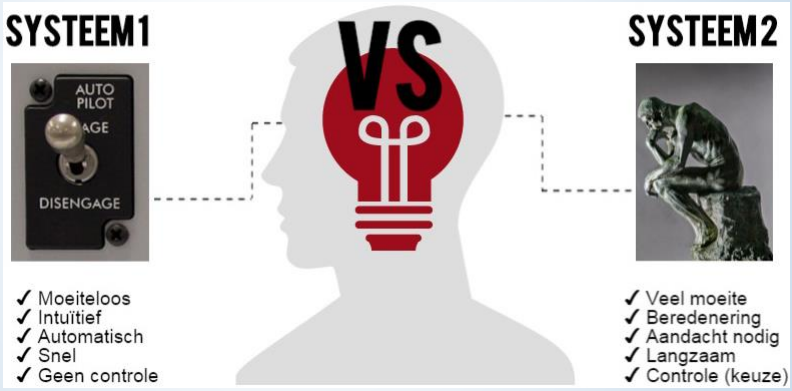
- Een middel om te interacteren met onze omgeving
- En is het product van de omgeving en de processen die zich in het brein afspelen.



2 systemen



2 systemen



Systeem 1
Ons evolutionair systeem aangepast

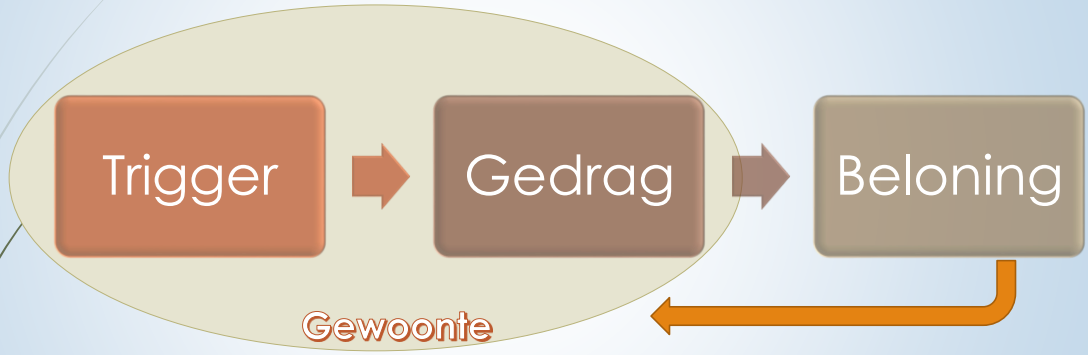


Systeem 1
Waarom doen we wat we doen?

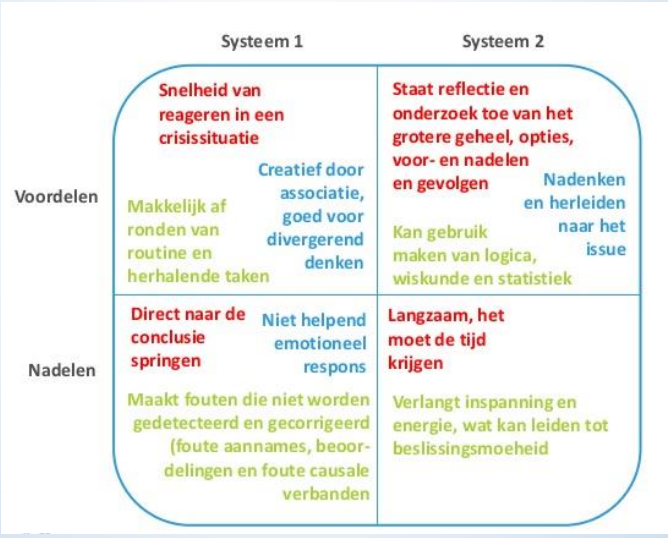
Hoe komen we tot gewoontegedrag?

Trigger → Gedrag → Beloning

Systeem 1
Waarom doen we wat we doen?



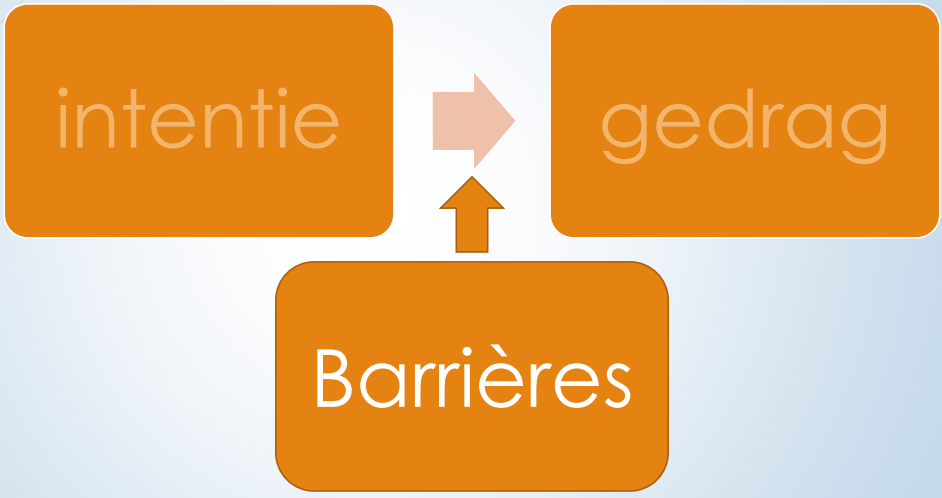
Systeem 2



Inhoud

1. Intentie?
2. Gedrag?
3. **Intention-behaviour gap**
4. Tips

Barrières



Waarom is het zo moeilijk om ons doel te bereiken?

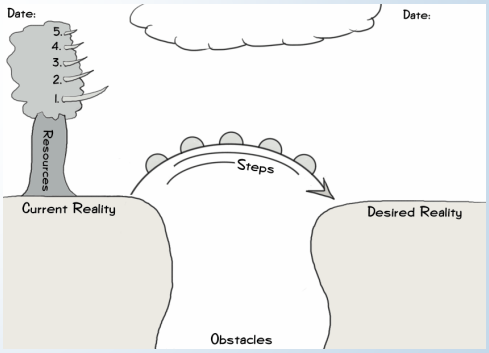
Intention-behaviour gap

- Eigen-effectiviteit
- Geen plan hebben
- Een onmogelijk doel
- En en en – nu nu nu
- Directe omgeving werkt niet mee/werkt tegen



Intention-behaviour gap

- Motivatie versus wilskracht
- Zelfregulatie
  - Doel formuleren
  - Doelen realiseren
  - Omgaan met frustraties
- Zelfcontrole
- Weerstand

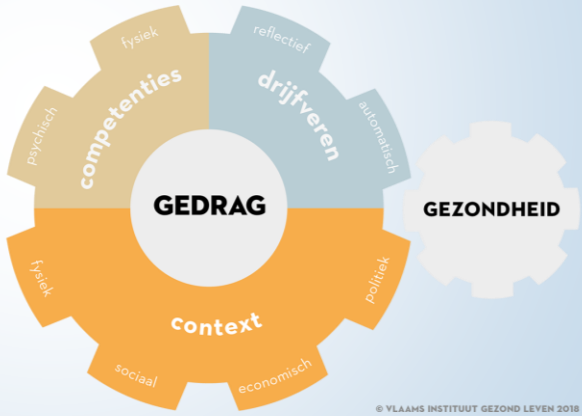


Veranderen? Wat heb je nodig?

- Sociale steun
- Kennis
- Motivatie en doel
- Zelf-effectiviteit
- Omgeving
- Advies (professioneel)
- Dreiging

Gedragsdeterminanten: het gedragswiel

- Competenties
- Drijfveren
- Context



Competenties



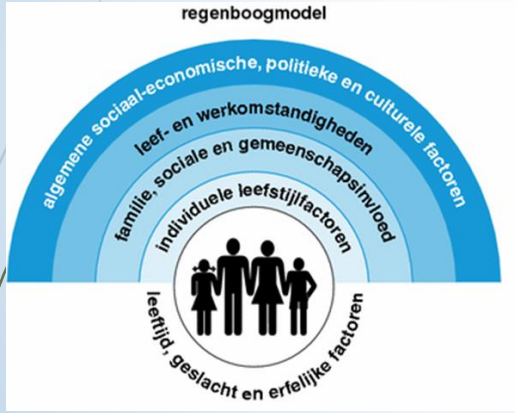
- Fysieke competenties
  - Fitheid
  - Motorische vaardigheden
- Psychische competenties
  - Kennis
  - Health literacy en kritische vaardigheden
  - Sociale vaardigheden
  - Copingvaardigheden
  - Gedragsregulatie

Drijfveren



- Automatische drijfveren
  - Behoeften en verlangens
  - Gewoonten
- Reflectieve drijfveren
  - Eigen-effectiviteit
  - Attitude
  - Uitkomstverwachting
  - Risicoperceptie
  - Sociale rol/identiteit
  - Doelen en intenties

Context



- Fysieke context
  - Aanbod
  - Indeling en inrichting (nudging)
- Sociaal-culturele context
  - Sociale normen
  - Steun of druk
  - Culturele invloed
- Economische context
  - Betaalbaarheid
  - Marketing
- Politieke context
  - Regels en aanbevelingen
  - Ideologie

Hoe veranderen?
1. Inzicht krijgen in het ongezonde gedrag

1. Wat zijn de mogelijke oorzaken van je gezondheidsprobleem?
2. Check hierbij de determinanten van het gedragswiel



Hoe veranderen?
2. Welke verandering wil je bereiken?

Stel je doelen op:

1. Welke vaardigheden heb je nodig?
2. Wat motiveert je? Wat zijn je drijfveren?
3. Hoe ga je je barrières aanpakken?
4. Moet de context veranderen?



Hoe veranderen?
3. Technieken om gedrag te veranderen

1. Motivatie tov moetivatie
2. Realistische doelen en (kleine) effecten opmerken
3. Zelfregulatie
4. Maak er een gewoonte van (zie ook de tips)



Inhoud

1. Intentie?
2. Gedrag?
3. Intention-behaviour gap
4. Tips

Tips

- Verander je gewoontes:
  1. Word bewust van je valkuilen: wat zijn je triggers tot ongezond gedrag?
  2. Koppel de situatie/trigger aan gezond gedrag
  3. Opvolgen van je nieuwe gewoonte/zelfmonitoring



Tips

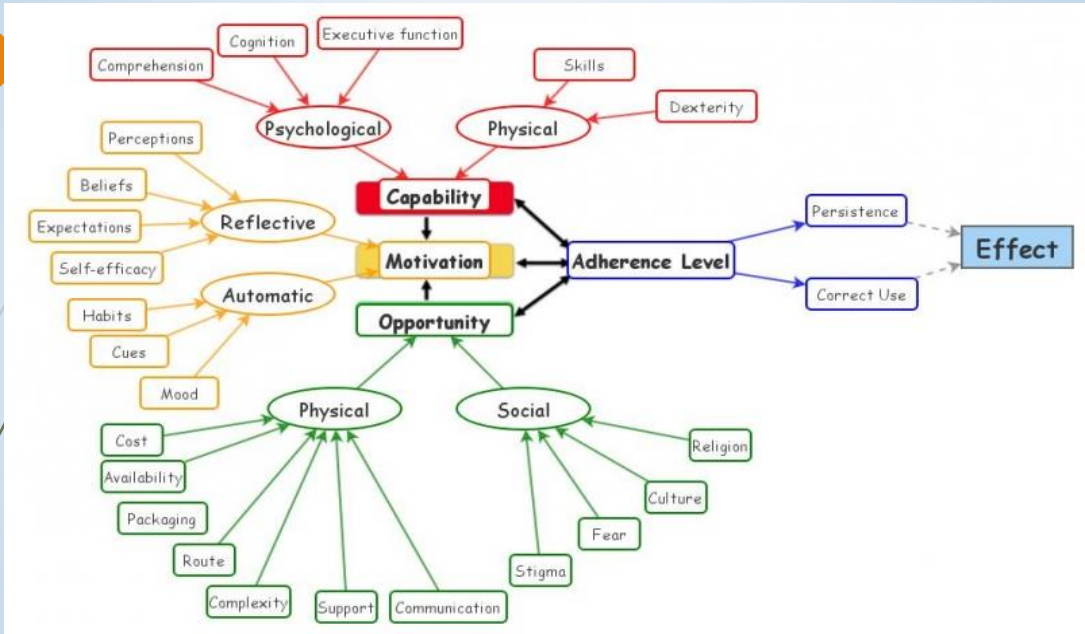
- Doelen vooropstellen
- Nudging
- Laat je ondersteunen



Tips

- Implementatie – intenties
  - Als-dan
  - Begin met kleine gewoontes
- Beloon (op een gepaste manier) jezelf en je successen
- Iedereen is anders!
- Durf te vallen en weer op te staan






Annick Mahieu
www.mushin.biz
info@mushin.biz